

# 相談支援つうしん

<第114号>2026年 2月13日  
県立湘南支援学校 支援連携グループ  
相談支援班 ~教師編~

## 大変だけど大切、記録のススメ

今回の“つうしん”は、子どもの気になっている様子について記録を取ってみよう、という整理方法がテーマです。いつから、どんなことが、どんな場面で見られているか、どのくらいの頻度でそれは起こるのか、家庭や学校との違い、1学期からの様子の違い、前学年や前所属の頃との違いなど…時間経過や場面・状況の違いの中に、たくさん情報が詰まっていることがあります。無理のない範囲で構いません。一番手軽なのが、直近1~2週間程度の短い期間で見てみる。その様子があったのかなかったのか、時間帯や頻度、程度、その日の出来事（例えば、校外学習に行った、通院や外出などのイベントがあれば）や様子を、簡単な記号・色などに置き換えて記録してみるのです。面倒くさいと思われるかもしれませんが、だまされたと思って少しの間続けてみてください。すると、項目間の関連性や傾向のようなものが浮かんでくる場合があります。毎日の細かな様子までをつぶさに記録する必要はありません。ある児童精神科医の話では、学校からの情報として、日々の記録も参考にはなるが、忙しい外来では読む時間も少ないし、月単位や半年、年ごとといった、少し大きな時間軸での俯瞰した様子を知れると診療に役立つのだとか。

ひとつ具体例を挙げてみましたのでご参照ください。例では分かりやすいようにパソコンで作成していますが、キレイにフォーマットを作らなくても、裏紙や走り書きでももちろんOK。そうやって書いてみたら、チームの中でも共有を。同じチームの中でも、見ている人の違いによって、違う気づきを得られることもあります。特に傾向などないのではと思ったら、記録する項目や対象とする時間・場面などを変えてみてください。“これは関係がない”という結果も一つの大事なデータです。気になっていることについて、なるべく客観化して仮説を立てるための情報収集を、まずは身近なところから。完璧なデータである必要はありません。これが引継ぎの資料として役立つこともありますのでぜひお試しを！

## 具体例 不安定になると他害やパニック等が見られるAさんについての記録

ある中学1年生の男子生徒Aさん（架空事例）の、とある1週間の様子を表1のようにまとめてみました。Aさんは重度の知的障害と自閉スペクトラム障害、てんかんを併せ持っています。睡眠障害もあり、てんかん薬のほか睡眠薬を飲んでいます。パニックや叩く行動などが、クラスの他の子どもに影響を及ぼして担任は困っています。行動は突然現れるように感じ、原因が分からず防げないことに悩んでいます。表1では、Aさんの様子を分かりやすくするために、時間軸や項目が細かくなっていますが、実際はこの中のいくつかの項目を抜き出して、おおざっぱにつけてみることで十分です。下の表は表1の凡例です。記録を付ける上での項目選びが最初の作業になります。

凡例	食事	量：○完食 △残しあり ✖ 食べず	黄色：少しでも食べられた時	間食
	睡眠	▲● 夜以外での睡眠・覚醒	水色：睡眠時間	●夜中～朝方の覚醒
	服薬	青字：服薬時	赤字：特記事項	
	予定	学校（校内） 登校時間	イレギュラーの予定	デイサービス
	行動	▼不穏時の様子（パニック・他害・泣き・不機嫌などを記録）		遅刻・ADL特記
	健康	■いつもと違う健康状態（発作・発熱など）		

	X月1日	X月2日	X月3日	X月4日	X月5日	X月6日	X月7日	
	土	日	月	火	水	木	金	
主な予定	デイへ行く	ランチ外食		鑑賞学習		通院後に登校	校外学習	主な予定
0:00~	●5:30頃 目を覚ます		●4:00頃起きて いたがまた寝た		●殆ど寝て いない			0:00~
6:00					▼大泣き			6:00
6:00					▼不機嫌			6:00
6:30	▲二度寝	●目を覚ます						6:30
7:00		▲二度寝						7:00
7:30			起床	起床		起床		7:30
8:00			朝食✕	朝食△	朝食✕	朝食△	起床・朝食✕	8:00
8:30	起床		着替え✕	着替え✕	着替え✕	着替え✕	着替え✕	8:30
9:00	朝食✕		プチ遅刻登校	登校	服薬できず	家出発	登校	9:00
9:30	送迎	起床			遅刻で登校		学校出発	9:30
10:00	デイ	朝食△	▼大泣き	鑑賞学習(劇)	▼不機嫌	定期通院	▼他害(バス)	10:00
10:30		ドライブ		▼大泣き	▲寝る	▼不機嫌	校外学習	10:30
11:00	散歩プログラム	散歩					(科学館見学)	11:00
11:30		ドライブ	▼パニック			車移動	▼不機嫌	11:30
12:00	昼食○		給食✕	給食△	●起きる	登校	昼食○(弁当)	12:00
12:30		家族で外食			給食✕	給食△	(遊具遊び)	12:30
13:00	昼寝	昼食○	下校	▼他害	■発作			13:00
13:30		買い物	送迎中▼他害		▲発作後入眠	▼他害	バス移動	13:30
14:00			デイ		お迎え下校		学校帰着	14:00
14:30				下校	帰宅	下校	下校	14:30
15:00	おやつ○	帰宅	おやつ○	送迎⇒デイ	▼パニック	送迎⇒デイ	送迎⇒デイ	15:00
15:30	送迎			おやつ○	頓服	おやつ○	おやつ○	15:30
16:00	帰宅	おやつ○			おやつ○		▼不機嫌	16:00
16:30			帰宅	帰宅		帰宅	▼物にあたる	16:30
17:00			▲寝てしまう				帰宅	17:00
17:30	▼パニック				▼不機嫌		▼不機嫌	17:30
18:00					▲寝てしまう		▲寝てしまう	18:00
18:30		夕食○		夕食△		夕食△		18:30
19:00	夕食○							19:00
19:30								19:30
20:00		入浴 凵	●起きる	入浴 凵		入浴 凵		20:00
20:30	入浴 凵		夕食✕				●起きる	20:30
21:00	服薬	服薬	入浴 凵	服薬	●起きる		夕食△	21:00
21:30	布団に入る	布団に入る	▼不機嫌	布団に入る	夕食△	服薬	入浴✕	21:30
22:00			薬飲めず	寝入り	入浴✕	布団に入る	服薬	22:00
22:30	寝入り		布団に入る		▼不機嫌	寝入り	■微熱	22:30
23:00				●起きる	服薬			23:00
23:30		寝入り		▼泣く	寝入り		布団に入る	23:30
0:00			寝入り	▲寝る			寝入り	0:00

表1 Aさんのとある1週間の生活と行動の記録

\*印刷紙面では色が分かりにくいので、HP掲載のカラー版もご参照ください。

裏面に続く

	X月1日	X月2日	X月3日	X月4日	X月5日	X月6日	X月7日
記録項目	土	日	月	火	水	木	金
夜間・早朝覚醒	●	●	●		●強		
昼間睡眠	●		●3時間				
朝食	×	×	×	△	×	△	×
昼食	○	○	×	△	×	△	×
夕食	○	○	×	△	△	△	△
服薬			夜飲めず		朝飲めず		
予定	土曜デイ	ランチ外食		鑑賞学習		通院後登校	校外学習
健康					13:00発作		夜微熱
▼不穏の回数	▼1	0	▼3	▼3	▼6	▼2	▼5
▼不穏の内容			泣き	泣き2	泣き		
	夕方パニック		パニック		パニック		
			不機嫌		不機嫌4	不機嫌	不機嫌3
				他害		他害	他害2

表2 Aさんのとある1週間の睡眠・食事・服薬・イレギュラーの予定と不穏な行動のまとめ

表1の様子のAさんについて、表2のように情報をさらに抜き出してみました。すると、①不穏な様子は週の後半に多くみられている、②昼間に寝てしまう日は食事がほとんどとれず、服薬も難しくなっている、③薬の飲めなかった日が重なった後に発作が出た、④この週、家では他害はなかった、等が見えてきます。

表1のような記録はある意味で理想論です。とても一人ではこんな情報収集は不可能ですから、ご家庭やチームと協力して、可能な範囲で情報を集めていくこととなります。目的は表をキレイに作り上げることではありません。協力関係の中で情報収集しながら、子どもに何が起きているのかを一緒に考え、よりよい環境設定や関わりの方を客観的に探っていくことにあります。その結果、医療との連携の必要が見えてくることも。こうした情報が診療の参考になり、起きていることへの対応の助言を医療からも得やすくなります。

以下に、記録をつけてみる際のポイントと項目選びのヒントを挙げてみます。

### ●記録のつけ方のポイント

- ・気になる様子のある1日の生活を、とりあえず通しでつけてみる。前後3日間ぐらいでも可。
- ・気になる様子のある時間帯だけ、1週間単位でつけてみる。土日が不明でもつけてみる。
- ・ご協力いただけるようなら連絡帳等を活用し、項目を絞って保護者の方に○などつけてもらう。
- ・独りで頑張らない。抜けてしまう日があっても大丈夫。ピンポイントでつけていくやり方もある。
- ・過ぎ去った過去についてもやってみて。気になる行動をカレンダーにシールでつけてみるのもアリ。
- ・良かった記録もぜひ入れて。機嫌のよい日、上手にできたなど、よい状態の情報も重要です。

## ●記録の対象にしてみるとよい項目（必要に応じて項目を選択）

- ・睡眠や日々の衣食住生活（寝るのが遅／早かった、食事がとれなかった、など）
- ・天気・気温など天候に関すること（すごく暑かった、寒かった、だけでも）
- ・疲労（子ども本人にとって不快なこと、疲れること等、すごく嬉しい・楽しいなど興奮の高まりも）
- ・排泄の様子（出るもの出ていない…も意外な因子）
- ・外出や人との関わりなどのイベント（冠婚葬祭や転居・通い先・行先などの変更等）
- ・通院・服薬・発熱など、体調面の変化やイベント（風邪を引いた、薬が変わった、生理中、等）
- ・授業や活動の内容、本人の興味との関連（好きなこととその他のこと、初めての活動、等）

おすすめのミニ記録用紙、ご用意してみました。まずは太枠だけ、太枠の一部でもOK。気になった様子があったマスに☑を入れるだけでも。隣に一言様子を書くのもアリ。連絡帳の記載も参考にしてみるとよいです。できることから少しずつ、大変だけど大切な記録、つけてみませんか。

	さらに前の記録	その前の日の記録	気になった日の記録	メモ or さらに次の記録
さんの様子	月 日 ( )	月 日 ( )	月 日 ( )	
寝てから起きるまで				
学校来るまで				
登校してから午前中				
給食・昼休み				
午後・下校まで				
下校後帰宅するまで				
帰宅後寝るまで				

※お好きな枠だけ切り取る、つなげて使うなどもおすすめです